



**efFORMip**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES / MALADIES CHRONIQUES

# L'ENGAGEMENT SPORT-SANTÉ

d'un réseau pour les porteurs  
de pathologies chroniques



FORMER • PRESCRIRE • ACCOMPAGNER • PÉRENNISER

## Qu'est ce qu'efFORMip ?



Depuis 2005, notre association a pour mission de développer la prescription d'Activités Physiques (AP) pour les personnes atteintes de pathologie(s) chronique(s) dans une logique de prévention tertiaire.

Créée par le Professeur Daniel Rivière et le Docteur Frédéric Depiesse, l'association est aujourd'hui présidée par le Docteur Bernard Bros et s'appuie sur une équipe étoffée de bénévoles et salariés permanents dédiés à la formation et à la coordination des professionnels (médecins et intervenants sportifs) du réseau, à l'accompagnement et au « coaching » des patients.

Initialement centrées en Midi-Pyrénées, les activités d'efFORMip s'étendent à toute l'Occitanie et à de nouveaux territoires comme la Nouvelle-Aquitaine. Au-delà de cet ancrage territorial fort, l'association est identifiée au niveau national comme un précurseur dans le champ du sport-santé. Notre expertise est reconnue par de nombreux acteurs (mutuelles, réseaux de santé, collectivités, administrations, entreprises, associations...) et l'association est soutenue par des partenaires de plus en plus nombreux (ARS, DRJSCS, CHU de Toulouse, La Mutualité Française, Mutuelle du Rempart, AG2R La Mondiale...).

## Le « sport santé » plus que jamais d'actualité !

### Des bienfaits reconnus...

Les bienfaits de l'activité physique (AP) sur la santé sont largement démontrés en prévention primaire ou tertiaire pour de nombreuses pathologies (diabète, obésité, maladies cardiaques, cancers, maladies ostéo-articulaires et dégénératives, BPCO, pathologies liées au vieillissement...) et contribuent de manière générale au bien-être et à la qualité de vie.

Le choix de valoriser les AP et de les reconnaître comme bénéfiques pour la société est même désormais inscrit dans le code de la santé.

Pour rappel, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande un niveau d'APS équivalent à au moins 150 minutes (soit 5 fois 30 minutes) par semaine



### Mobilisation des pouvoirs publics pour soutenir le développement du sport santé :

Depuis 2016 la prescription d'APS par les médecins est inscrite dans la loi de santé.

Le sport sur ordonnance a désormais une réelle légitimité. L'instruction ministérielle de 2017 complète le Décret n° 2016-1990.

**78%** des français âgés de 18 à 64 ans ont un niveau d'activité physique ou sportive inférieur aux recommandations de santé publique.

### Bénéfices de l'Activité Physique en quelques chiffres :

Baisse de **58%** le risque de diabète

Baisse de **30%** le risque d'AVC

Baisse de **25%** la mortalité prématurée

L'Activité Physique a un effet identique aux anxiolytiques et à un traitement par antidépresseur !

Source : enquête Assureurs Prévention, 2015 (en collaboration avec l'IRMES et EVA Sport), ONAPS

## Notre démarche

- efFORMip se donne pour objectifs :
- de lutter contre la sédentarité des personnes atteintes de pathologies chroniques par la pratique d'APS individualisées, sécurisées et régulières ;
  - d'engager les patients dans une logique de pérennisation de l'APS grâce à une année d'accompagnement par efFORMip et son réseau.

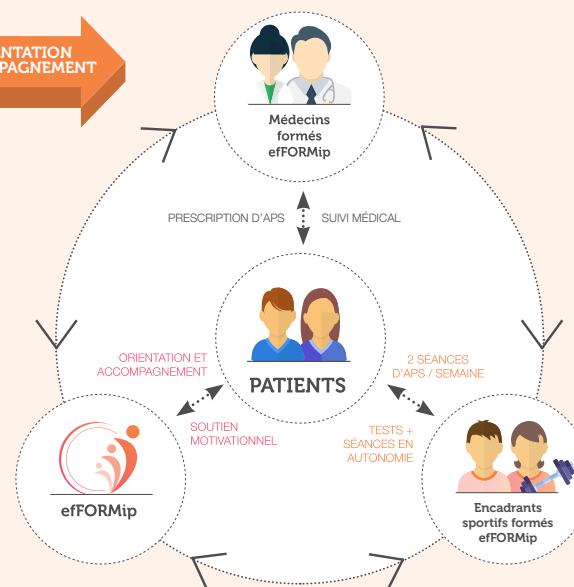
Pour atteindre ces objectifs, efFORMip s'appuie sur une démarche en 3 étapes :

### FORMATION

Pour mettre en œuvre son action auprès des patients ciblés, efFORMip s'appuie sur un réseau de professionnels de la santé et d'encadrants sportifs spécifiquement formés. Les médecins sont formés à la prescription d'APS pour les porteurs de pathologies chroniques. Les intervenants sportifs sont formés à encadrer la pratique sportive des patients de manière adaptée et sécurisée. Les autres professionnels de santé peuvent suivre ces formations et ensuite orienter les personnes repérées comme bénéficiaires potentiels vers le réseau efFORMip.



### ORIENTATION ACCOMPAGNEMENT



efFORMip a conçu et met en œuvre un véritable protocole d'accompagnement de patients qui repose sur :

- Le médecin : prescription et suivi médical
- L'intervenant sportif : encadrement en club de 2 séances hebdomadaires + 1 séance conseillée en autonomie chaque semaine + tests de condition physique
- efFORMip : orientation vers des professionnels et structures adaptés à sa prescription et à ses envies, accompagnement et « coaching sport santé » pour toute une saison sportive sur la base des évaluations régulières de la condition physique (tests), de la motivation, du niveau global d'activité physique et de la qualité de vie (questionnaires).

### PÉRENNISATION

L'objectif d'efFORMip est de modifier durablement le comportement des patients porteurs de pathologies chroniques sédentaires inclus dans son programme.

L'évaluation du dispositif repose sur l'analyse de la pérennisation de l'activité physique. Et les résultats sont là : environ 70% des patients inclus poursuivent l'année suivante et adoptent durablement un mode de vie plus actif !

## Rejoindre efFORMip, c'est...



- › Placer le patient au cœur d'un réseau de professionnels spécifiquement formés pour une pratique d'APS encadrée, sécurisée, régulière et pérenne.
- › Promouvoir la pratique sportive principalement dans le milieu associatif en favorisant le développement du sport santé au sein des clubs et des collectivités de la région.
- › Partager un dossier de suivi grâce à des outils spécifiques pour le médecin (livrets de prescription d'activité physique), le patient (livret personnel de suivi et de visualisation des progrès) et efFORMip (logiciel spécifique de suivi et coaching individualisé). Des outils numériques sont également proposés.

### Pourquoi pas vous ?



#### **VOUS ÊTES MÉDECIN,** efFORMip vous propose :

- › Une formation à la prescription d'APS pour les porteurs de pathologies chroniques (éligible au DPC)
- › L'orientation de vos patients vers des encadrants sportifs formés à leur prise en charge
- › Un véritable accompagnement de vos patients grâce au «coaching sport santé»



#### **VOUS ÊTES ENCADRANT SPORTIF,** efFORMip vous propose :

- › Une formation dans le domaine des APS pour la santé afin d'accueillir un nouveau public
- › Le développement de compétences pour adapter la pratique en fonction de la prescription médicale



#### **VOUS ÊTES PORTEUR D'UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE,** efFORMip vous propose :

- › Un suivi médical assuré par un médecin du réseau
- › Des conseils et l'encadrement de professionnels spécifiquement formés
- › La pratique dans un environnement adapté et sécurisé
- › Un accompagnement global et un soutien motivationnel personnalisé
- › L'adoption progressive et durable d'un mode de vie plus actif



#### **VOUS ÊTES UNE STRUCTURE SPORTIVE,** efFORMip vous propose :

- › La formation de vos salariés dans le secteur du sport santé
- › L'accueil d'un nouveau public



**Hôpital La Grave**  
place Lange  
TSA 60033  
31059 Toulouse cedex 9

**Tél.** : 05 67 06 64 76 / 05 61 77 85 37

**Mail** : [contact@efformip.fr](mailto:contact@efformip.fr)

**[www.efformip.com](http://www.efformip.com)**

